

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
สารบัญภาพ	
สารบัญตาราง	
บทที่ 1	ความรู้เกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส
	ประวัติและพัฒนาการของกีฬาเทเบิลเทนนิส
	กีฬาเทเบิลเทนนิสในประเทศไทย
	ประโยชน์ของกีฬาเทเบิลเทนนิส
	ลักษณะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส
	ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส
	มารยาทของผู้เล่นและผู้ชม
บทที่ 2	ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส
	การจับไม้
	การยืนท่าเตรียมพร้อม
	การก้าวเท้า
	การฝึกเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์
บทที่ 3	แบบฝึกการตีโต้เบื้องต้น
	การตีลูกหน้ามือ
	การตีลูกหลังมือ
	การฝึกตีโต้กับคู่ฝึกโดยการตีลูกหน้ามือ
	การฝึกตีโต้กับคู่ฝึกโดยการตีลูกหลังมือ
	การฝึกตีโต้บนโต๊ะเทเบิลเทนนิสที่ไม่มีตาข่าย
	การฝึกตีโต้บนโต๊ะที่มีตาข่าย
	การฝึกตีโต้ทแยงมุม
	การฝึกตีโต้ขนานเส้นข้าง

	หน้า
	41
	41
	42
	42
	43
	44
บทที่ 4	45
ทักษะการส่งลูก	45
หลักในการส่งลูก	45
ตำแหน่งในการส่งลูก	47
ลักษณะการส่งลูก	49
การฝึกทักษะการส่งลูก	51
ประเภทของการเล่นเทเบิลเทนนิส	55
บทที่ 5	55
การอบอุ่นร่างกายเพื่อการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	55
ความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย	55
การบริหารร่างกายเพื่อการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่น	56
การอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	62
การอบอุ่นร่างกายโดยการบริหารร่างกายทั่วไป	62
การอบอุ่นร่างกายโดยใช้อุปกรณ์เทเบิลเทนนิส	63
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	65
บทที่ 6	65
การสร้างสมรรถภาพทางกายของกีฬาเทเบิลเทนนิส	65
ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย	65
ลักษณะของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	68
ท่าฝึกการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับการเล่นกีฬา	81
เทเบิลเทนนิส	83
บทที่ 7	83
ทักษะการตีลูกชั้นสูง	83
ทักษะการตีลูกหมุนขึ้น	85
ทักษะการตีลูกหมุนลงหรือกลับหลัง	85

	หน้า
	86
	87
	89
	89
	90
	92
	93
	94
	96
บทที่ 8	99
	99
	101
	102
	104
	105
	108
	108
บทที่ 9	109
	109
	110
	112
	113
	114
	116
	117
บทที่ 10	119
	119
	120

	หน้า
ลูกเทเบิลเทนนิส	120
ไม้เทเบิลเทนนิส	120
คำจำกัดความ	122
การส่งลูกที่ถูกต้อง	123
การรับลูกที่ถูกต้อง	124
ลำดับการเล่น	124
ลูกที่ให้ส่งใหม่	124
ได้คะแนน	125
เกมการแข่งขัน	126
แมทช์การแข่งขัน	126
ลำดับการส่งการรับและแดน	126
การผิดลำดับในการส่งรับและแดน	127
ระบบการแข่งขันแบบเร่งเวลา	127
เครื่องแต่งกาย	127
สภาพสนามแข่งขัน	129
การโฆษณา	129
เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสิน	131
การประท้วง	133
การดำเนินการแข่งขัน	134
การแนะนำผู้เล่นหรือการสอนผู้เล่น	136
ความประพฤติ	137
การแข่งขันประเภททีม	138
การแข่งขันแบบแพ้คัดออก	139
กำหนดการแข่งขัน	139
การคิดคะแนนในการแข่งขันแบบพบกันหมด	140
ศัพท์กีฬาเทเบิลเทนนิส	140
บรรณานุกรม	147

# สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	การจับไม้แบบจับมือ	18
2.2	การจับไม้แบบจับปากกา	19
2.3	การจับไม้แบบคีมกลาง	19
2.4	การจับไม้แบบคีมปากเล็ก	20
2.5	การจับไม้แบบคีมใหญ่	20
2.6	การจับไม้แบบจับปากกาโดยให้นิ้วชี้จับที่ด้ามไม้	21
2.7	การจับไม้แบบจับปากกาโดยให้นิ้วหัวแม่มือกดไม้และนิ้วชี้วางที่ไหล่ไม้	21
2.8	การจับไม้แบบฉู่ปูน	22
2.9	การจับไม้แบบถือมีด	22
2.10	การจับไม้แบบค้อน	23
2.11	การจับไม้แบบสองนิ้วด้านหลัง	23
2.12	การยืนท่าเตรียมพร้อมโดยการจับไม้แบบธรรมดา และการจับไม้แบบปากกา	25
2.13	แสดงตำแหน่งการยืนท่าเตรียมพร้อม	26
2.14	การก้าวเท้าสั้น 1 ก้าว	27
2.15	การก้าวเท้า 1 ก้าวยาว	27
2.16	การก้าวเท้าด้วยการสไลด์เท้า	28
2.17	การก้าวเท้าด้วยการกระโดด	28
2.18	การก้าวเท้าโดยการสลับเท้าหรือไขว้เท้า	29
2.19	การรักษาสมดุลของลูก	30
2.20	การเตะลูกกลางอากาศ	30
2.21	การตีลูกกระทบพื้น	31
2.22	การตีลูกได้กับผนังห้องโดยให้ลูกกระทบพื้น	32
2.23	การตีลูกได้กับผนังห้องโดยไม่ให้ลูกกระทบพื้น	33
2.24	การตีลูกข้ามเชือกที่ขึงไว้โดยให้ลูกกระทบพื้น	33
2.25	การตีลูกข้ามเชือกที่ขึงไว้โดยไม่ให้ลูกกระทบพื้น	34

ภาพที่		หน้า
3.1	ส่วนต่าง ๆ ของลูกเทเบิลเทนนิส	35
3.2	ขั้นตอนการตีลูกหน้ามือ	37
3.3	ขั้นตอนการตีลูกหลังมือ	38
3.4	การฝึกตีโต้กับคู่ฝึกโดยการตีลูกหน้ามือ	39
3.5	การตีโต้กับคู่ฝึกโดยการตีลูกหลังมือ	39
3.6	การฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม 7 คน	42
3.7	การฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม 4 คน	43
3.8	การฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม 6 คน โดยหมุนเวียนกัน	43
3.9	การฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม 7 คน โดยมีคนโยนลูกให้	44
4.1	การส่งลูกสั้นหน้าตาข่ายทางขวา	46
4.2	การส่งลูกสั้นหน้าตาข่ายจุดกลางโต๊ะ	46
4.3	การส่งลูกสั้นหน้าตาข่ายทางซ้าย	46
4.4	การส่งลูกยาวที่เส้นหลังทางขวา	47
4.5	การส่งลูกยาวที่เส้นหลังจุดกลางโต๊ะ	47
4.6	การส่งลูกยาวที่เส้นหลังทางซ้าย	47
4.7	การฝึกเพื่อการส่งลูกที่แม่นยำ	50
5.1	การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อคอ	57
5.2	การบริหารร่างกายโดยการหมุนคอ	57
5.3	การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่	58
5.4	การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือ	58
5.5	การบริหารร่างกายโดยการยืดลำตัวด้านข้าง	59
5.6	การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อโดยการบิดลำตัว	60
5.7	การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา	60
5.8	การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าขา	61
5.9	การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง	62
6.1	การกระโดดเชือก	68
6.2	เหยียดแขนเหนือศีรษะและก้มแตะพื้น	68

ภาพที่		หน้า
6.3	ยกบาร์เบลเหนือศีรษะ	69
6.4	ยกคัมเบลแกว่งแขน	70
6.5	ลูกนั่ง	70
6.6	กระโดดข้ามหลังเพื่อนแล้วม้วนหน้า	71
6.7	คุกเข่าขยับข้อขึ้นลง	72
6.8	วิ่งอยู่กับที่ ยกเข่าให้สูง	72
6.9	นอนหงาย ปลายเท้าแตะพื้นเหนือศีรษะ	73
6.10	ซึ่คอกับคู่ ก้าวขาขึ้นลงบันไดหรือม้าหิน	73
6.11	ซึ่คอกับคู่ วิ่งไปในทิศทางต่าง ๆ	74
6.12	แยกเท้าสลับกับคู่	74
6.13	ขยับข้อขึ้นลงขณะที่คู่จับข้อเท้ายกขึ้น	75
6.14	นอนคว่ำไถนา	75
6.15	นอนหงายไถนา	76
6.16	นั่งฝ่าเท้าแตะกับคู่แยกขาจับมือข้างเดียว	76
6.17	นั่งฝ่าเท้าแตะกับคู่แยกขาจับมือสองข้าง	77
6.18	ท่าตัดหลังเหยียดเท้าตรง	78
6.19	ท่าตัดหลังยกเท้าขึ้น 90 องศา	78
6.20	ยืนมือแตะไหล่กับคู่	79
7.1	ความกดดันของอากาศที่กระทำต่อลูกบอลข้างบน ล่างเท่ากัน แนวแรงผ่านเส้นผ่าศูนย์กลาง	81
7.2	ความกดดันของอากาศที่กระทำต่อลูกบอลข้างบนมากกว่าข้างล่าง และแนวแรงที่ปะทะเฉียดบริเวณผิวกลางของลูกบอล ทำให้ลูกบอลหมุนขึ้นข้างบนไปข้างหน้า	82
7.3	บริเวณที่หน้าไม้สัมผัสปะทะผิวลูกบอล	82
7.4	แสดงการตีลูกพร้อม	90
7.5	แสดงการตบลูกหน้ามือ	91
7.6	แสดงการตบลูกหลังมือ	92

ภาพที่		หน้า
7.7	ทิศทางของลูกจากการตีลูกสับตบด้วยลูกหน้ามือ	93
7.8	แสดงการตีลูกสับตบหลังมือ	93
7.9	แสดงขั้นตอนวิธีของการตีกระทบลูกบอลและมุมการกระดอน	95
7.10	แสดงขั้นตอนวิธีของการตีกระทบลูกบอลและมุมการกระดอน (ต่อ)	95
7.11	การหมุนของลูกบอลขึ้นข้างบนไปข้างหน้าและหมุนลงข้างล่างไปด้านหน้า	97
7.12	ลูกบอลหมุนออกทางด้านข้าง	97
8.1	โต๊ะเทเบิลเทนนิส	100
8.2	คาน้ำสำหรับโต๊ะเทเบิลเทนนิส	101
8.3	แสดงอุปกรณ์ช่วยในการฝึกซ้อม	105
8.4	ลูกเทเบิลเทนนิส	106
8.5	การตรวจสอบความสมบูรณ์ของลูกเทเบิลเทนนิส	107
8.6	การตรวจสอบคุณภาพของลูกเทเบิลเทนนิสโดยผู้เชี่ยวชาญ	107
9.1	ความสัมพันธ์ของจิตวิทยากับการกีฬา	110

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	ข้อดีของการจับไม้แบบจับมือและแบบจับปากกา	24
2.2	ข้อเสียของการจับไม้แบบจับมือและแบบจับปากกา	24

